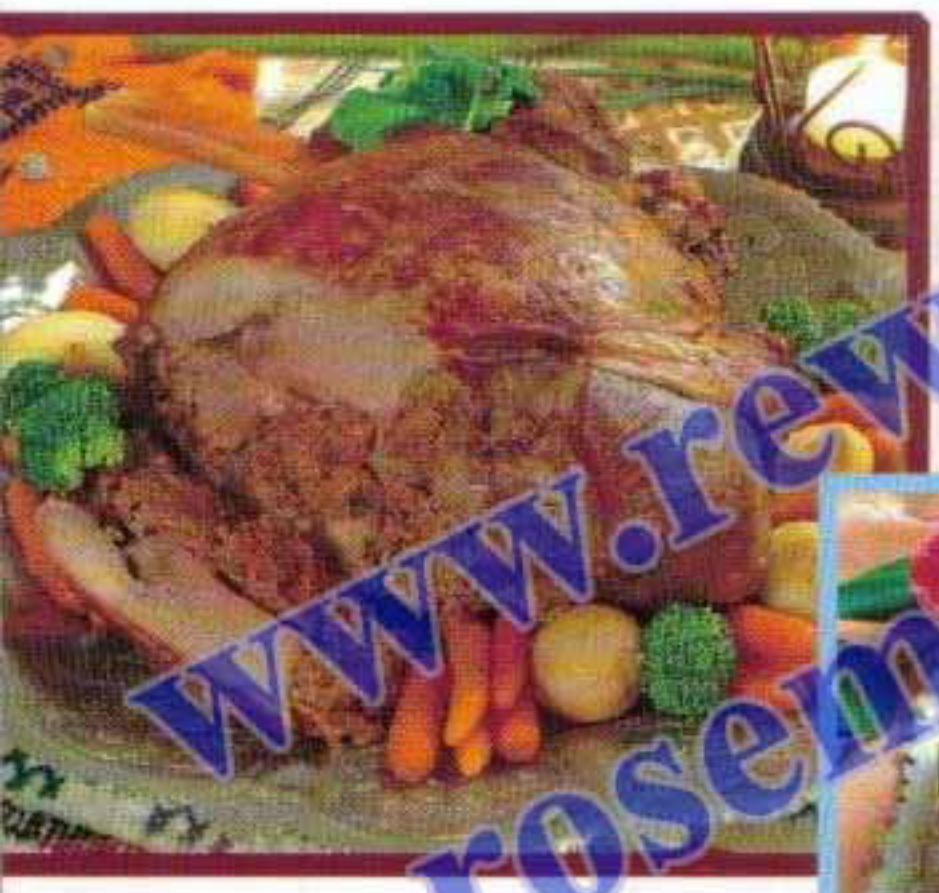
رشيدة أمهاوش

شهيوات من المغرب



www.rewity.com
rosemari2323

www.rewity.com
rosemari2323

شهيوات من المغرب

كتاب بسيط و عملي في نفس الوقت. يحتوي على أهم الوصفات المغربية، مروراً بالسلطات و المقبلات المغربية إلى البسطيلات و الطاجين المتنوع حيث نمزج المملح بالمحلى وتختلف النكهات و الأذواق.

هذا الكتاب الذي اعتمدناه دليل عملي، حرصنا فيه على تسهيل كل الوصفات من خلال طرق التحضير المصورة. كلها وصفات ناجحة في أزيد من 140صورة في منتهى الجودة.

ISBN 9954-459-02-2

9 789954 459027

Editions HAARAOUI

شهيوات من المغرب

www.rewity.com
rosamari2323

تنبيه

ي تتعلق بحجم و صنف الفرن لذلك يجب مراقبة الطهي عند التحضير.

تأليف :

رشيدة أمهاوش

جزيل الشكر لـ:

بالرعوان يامنة

جواهري نادية

لعقل ليلى

حنود أمال

الأستاذ وحيد

صقلي نعيمة

منشورات الشعراوي

17-15 خزنة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب

ف : 94 06 99 22 (212+) الفاكس : 98 06 99 22 (212+)

email : cnajim@menara.ma

© منشورات الشعراوي 2005

ل استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لغرض تجاري أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

شهيوات من المغرب

رقم الإيداع القانوني : 2005/ 1525

رمدك رقم : 2-02-459-9954

سلطة مغربية

المقادير:

- حبة من الفلفل الأخضر
- حبتان كبيرتان من الطماطم
- حبة صغيرة من الخيار
- حبة صغيرة من البصل
- الملح و الإبزار
- الزيت
- عصير الحامض أو الخل

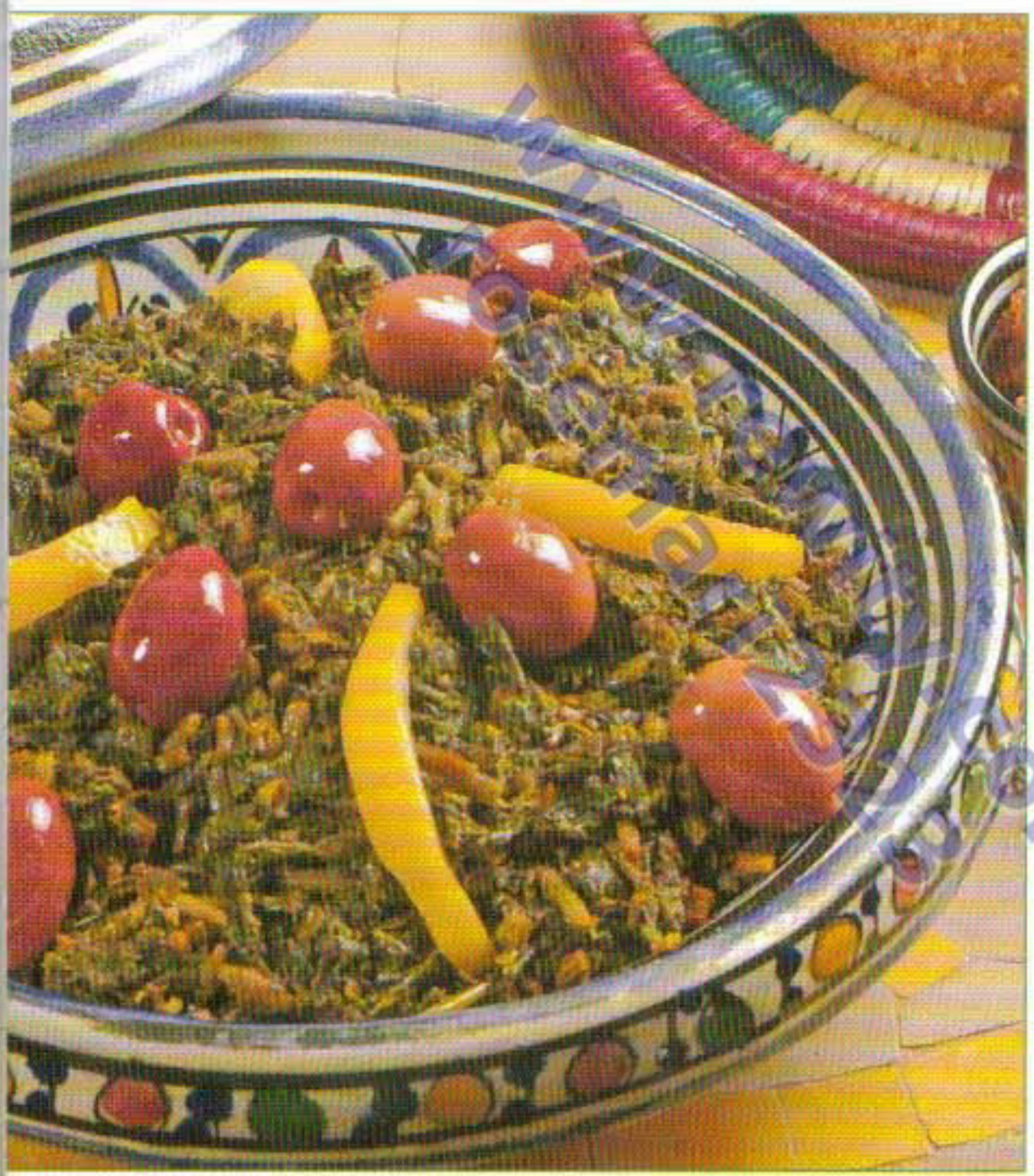
* **للتزيين :**
- الزيتون الأسود

تغسل الخضر جيدا، تنقى و تقطع قطعا صغيرة ثم توضع في آنية.

تحضيرالصلصة : يخلط الملح، الإبزار، الزيت، عصير الحامض أو الخل.

توضع قطع الخضر في طبق التقديم، تسقى بالصلصة المحضرة و تزين بقطع الزيتون الأسود.

سلطة البقولة



المقادير:

- باقتان من البقولة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- الملح
- 5 فصوص من الثوم
- زلافة من القزبر و البقدونس
- عصير حامضة
- 50 غ من الزيتون الأحمر
- حامضة مرقدة

طريقة التحضير :

1 كيف تنقى البقولة :
يحتفظ بأوراق البقولة الخضراء ذات العيدان الرقيقة و تزال الأوراق الصفراء. تغسل جيدا لمرات عديدة، ثم تقطع رقيقة (كما هو مبين في الصورة 1).

2 توضع البقولة في الكسكاس لتتبخر (لمدة 20 دقيقة)، توضع في مقلاة، يضاف إليها زيت الزيتون، الكمون، التحميرة، الهريسة (الفلفل الحار)، الملح، الثوم المهروس و القزبر ثم البقدونس، نضعها على نار هادئة و نستمر في التحريك إلى أن تنضج (مدة 10 دقائق) بعد ذلك نضيف عصير الحامض. توضع في طبق التقديم و تزين بالزيتون و قطع الحامض المرقد.

إفادة : يمكن تحضير نفس الوصفة بالسبانخ.

زعلوك

المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- الملح و الإبزار (حسب الذوق)
- 4 فصوص من الثوم
- 4 حبات من الطماطم
- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس

www.rosemarie-city.com

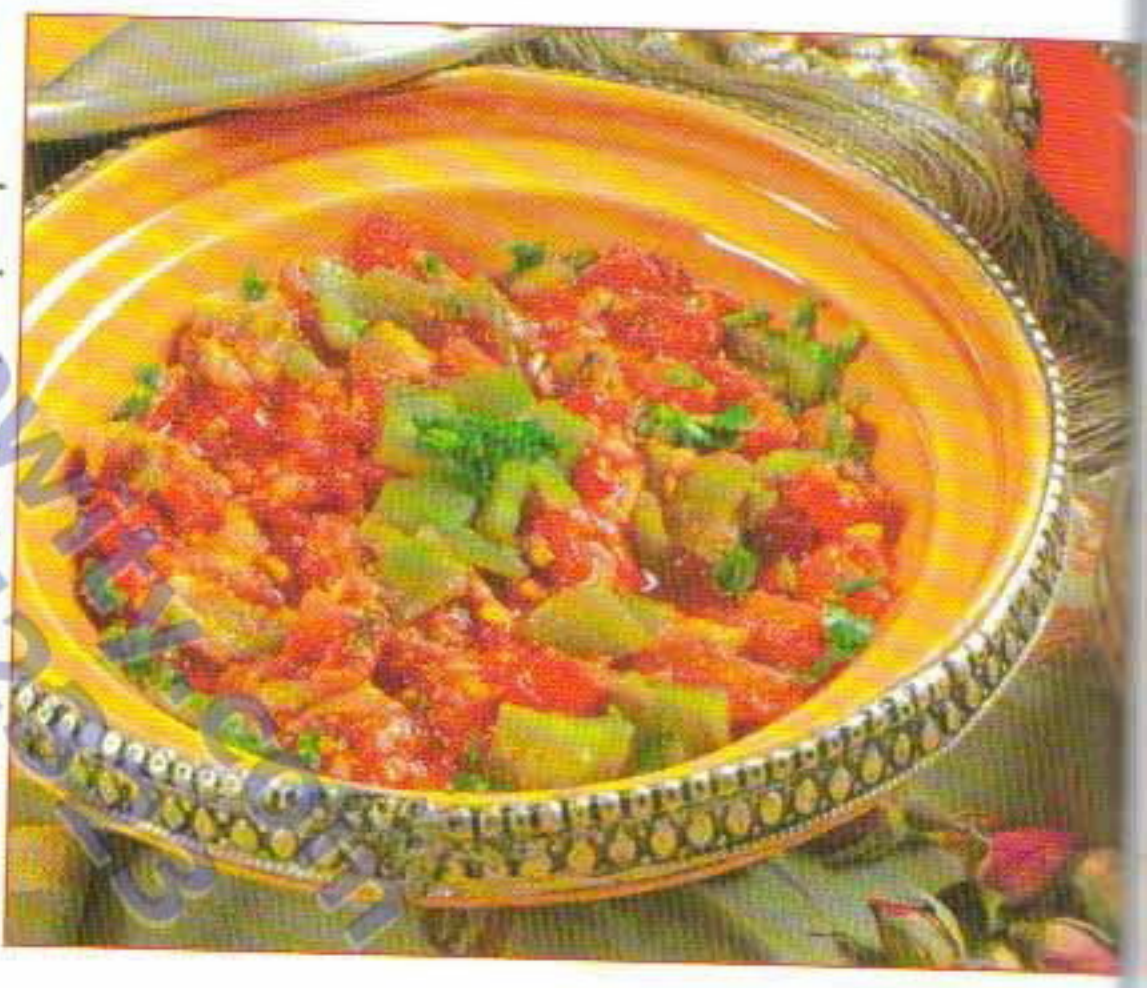
طريقة التحضير :

1 يغسل الباذنجان و ينقى مع الإحتفاظ بقليل من قشرته، يقطع قطعا صغيرة تطهى في الماء على نار هادئة مع إضافة الملح و الثوم.
يصفى الباذنجان و تزال قشرة الثوم.

2 في مقلاة نضع الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة) و نضيف الزيت التحميرة، الكمون، الملح و الإبزار. يترك الكل على نار هادئة مع التحريك حتى نحصل على صلصة طماطم (يجب أن يتبخر ماء الطماطم).

3 نضيف القزبر، البقدونس، الباذنجان و الثوم على صلصة الطماطم. تمعك جميع العناصر بشوكة خشبية حتى تتجانس لمدة 8 دقائق.
تقدم ساخنة أو باردة حسب الذوق.

تكتوكة بالفلفل



المقادير:

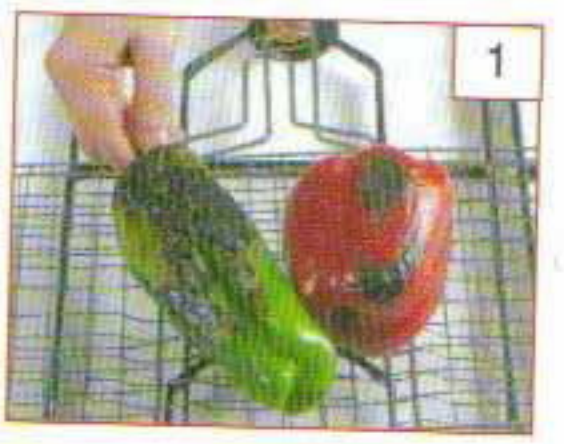
- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأخضر
- 4 حبات من الطماطم
- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 4 فصوص من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- الملح و الإبزار (حسب الذوق)
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس

طريقة التحضير:

1 يشوى الفلفل الأحمر و الفلفل الأخضر فوق المشواة ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (لكي يسهل تقشيره).
يقشر جيدا دون غسله، و يقطع إلى قطع صغيرة.

2 في مقلاة نضع الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة) و نضيف الزيت، الثوم المهروس، التحميرة، الكمون، الملح و الإبزار.
يترك الكل على نار هادئة مع التحريك حتى نحصل على صلصة الطماطم (يجب أن يتبخر ماء الطماطم).

3 نضيف قطع الفلفل (الأحمر و الأخضر) على صلصة الطماطم و نحرك حتى تتجانس جميع العناصر، تزين بقليل من القزبر و البقدونس.
تقدم ساخنة أو باردة حسب الذوق.



www.rewity.com
rosemariz

سلطة الباربة

- 250 غ من الباربة

مقادير السلطة المملحة :

- 2 فصوص من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

مقادير السلطة الحلوة :

- عصير حامضة
- ملعقتان كبيرتان من السكر سنيدة

طريقة التحضير :

تسلق الباربة و تترك حتى تبرد. تزال القشرة ثم تقطع إلى قطع صغيرة.

- بالنسبة لسلطة الباربة المملحة :
تخلط الباربة مع الثوم، الخل، الملح، الإبزار و البقدونس ثم تقدم باردة.

- بالنسبة لسلطة الباربة الحلوة :
توضع قطع الباربة مع السكر و عصير الحامض ثم تترك لبضع دقائق حتى يذوب السكر. تخلط و تقدم باردة.

سلطة الفگوس

- 250 غ من الفگوس

مقادير السلطة الحلوة:

- ملعقتان كبيرتان من السكر سنيدة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- عصير برتقالة
- نصف ملعقة صغيرة من الزعتر للتزيين و التنسيم

مقادير السلطة المملحة:

- ملح و إبزار حسب الذوق
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

طريقة التحضير :

يغسل الفگوس، ينجر و يحك بواسطة حكاكة رقيقة.

- بالنسبة لسلطة الفگوس الحلوة :
يضاف إلى الفگوس، السكر، ماء الزهر، عصير الحامض و عصير البرتقال، يخلط الكل جيدا و يزين بقليل من الزعتر.

- بالنسبة لسلطة الفگوس المملح : يضاف إلى الفگوس، الملح، الإبزار، الخل و الزيت ثم يخلط جيدا و يقدم.

www.rewity.com 123123

سلطة الجزر

المقادير :

- 250 غ من الجزر
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :

يقشر الجزر، يغسل و يقطع قطعا صغيرة مع إزالة القلب.
يسلق في الماء المملح، يصفى و يوضع في مقلاة على نار هادئة، نضيف الثوم المفروم، الزيت، الكمون، الملح، الإبزار و البقدونس ثم نخلط بملعقة خشبية لمدة 5 دقائق.
تقدم ساخنة أو باردة حسب الذوق.

سلطة البطاطس

المقادير :

- 250 غ من البطاطس
- ملح
- ملعقة صغيرة من الخردل (الموطارد)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الخل
- الإبزار الأبيض (حسب الذوق)
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم

طريقة التحضير :

تغسل البطاطس و تسلق في الماء مع قليل من الملح. تقشر و تقطع.

لتحضير الصلصة : نخلط ملعقة من الخردل (الموطارد) مع الزيت، الخل، الفلفل الأبيض، البقدونس و البصل إلى أن تعقد الصلصة.
توضع البطاطس في طبق التقديم و تفرغ الصلصة المحضرة عليها ثم تقدم باردة.

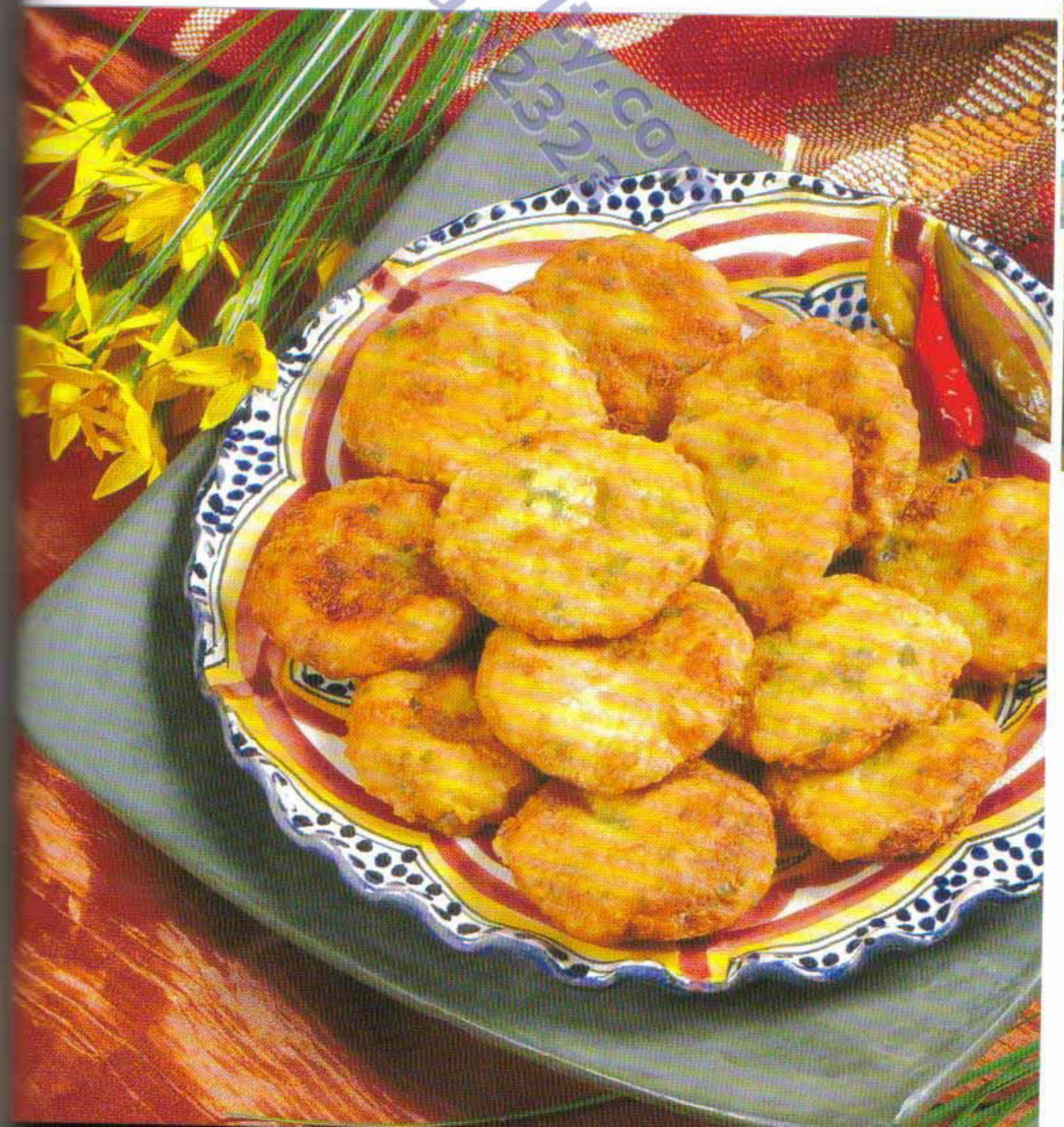
www.yourewity.com
Fouetmarin123

المعقودة

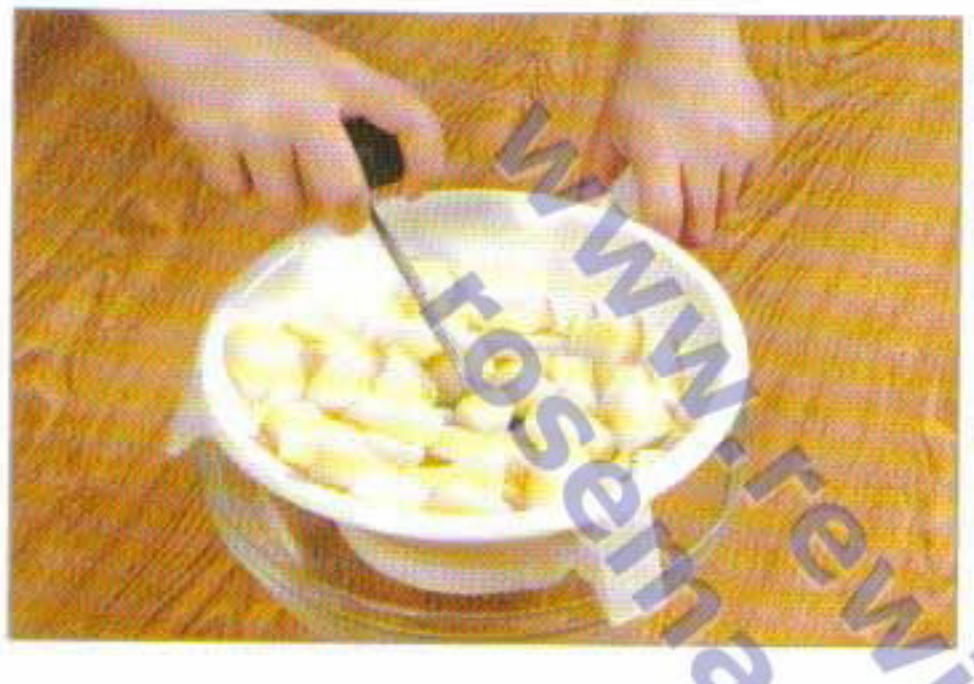
المقادير:

- 4 حبات من البطاطس
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الكمون
- 3 فصوص من الثوم المهروس
- قليل من الدقيق
- زيت للقلي

www.rewity.com
rosema



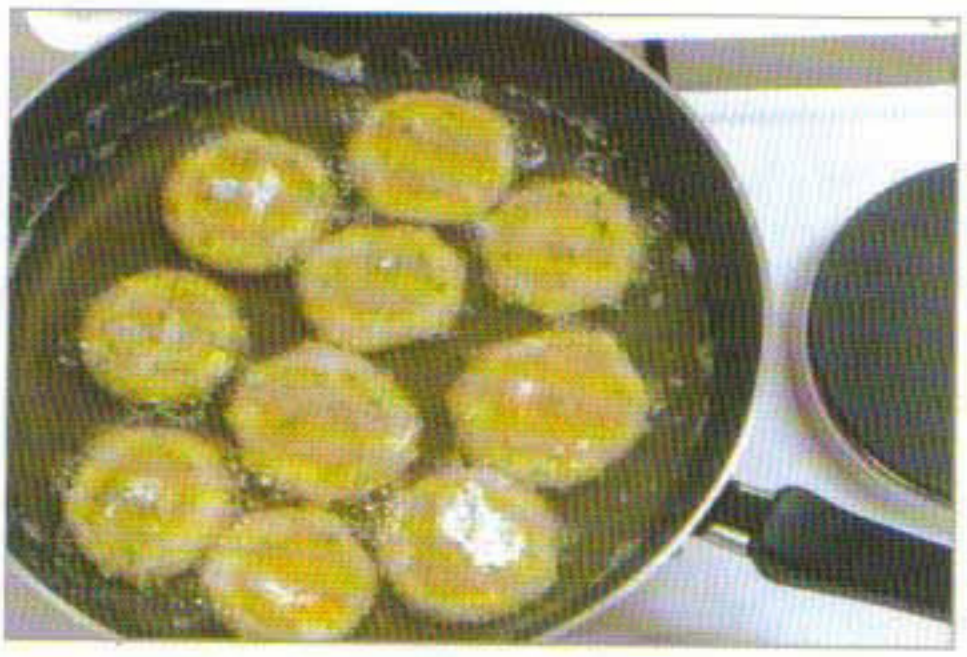
طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، تنقى و تقطع ثم تسلق و تطحن بالطحانة اليدوية أو توضع في صحن و تمعك بالشوكة.

نضيف على البطاطس البيضة، القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، الكمون و الثوم ثم نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.

يحضر الخليط على شكل كويرات، تبسط باليد لتحول إلى خبيزات.
تغمس كل واحدة في البيضة المخفوقة و بعد ذلك في الدقيق.



نقلي المعقودة في حمام زيت ساخن و نحمرها من الجهتين. تقدم دافئة.

www.rewity.com
rosenari2323

البيصارة بالفول

المقادير :

- 500 غ من الفول اليابس
- الماء الكافي (1.5 لتر)
- ملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- 8 فصوص من الثوم

* للتزيين :

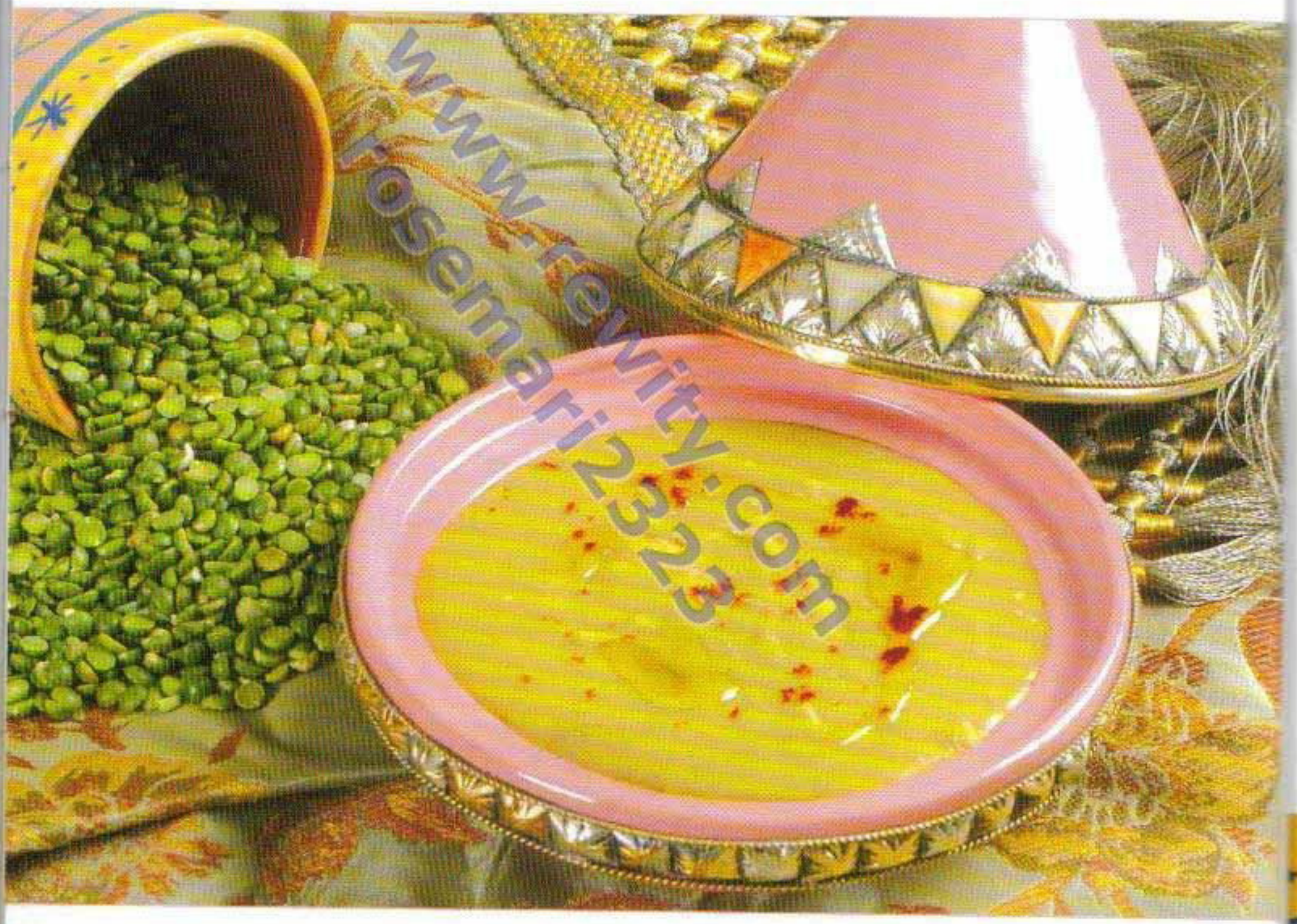
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الهريسة
- زيت الزيتون حسب الذوق

طريقة التحضير :

في طنجرة، نضع الماء الكافي فوق نار متوسطة الحرارة حتى الغليان.
ينقى الفول، يغسل و يوضع في طنجرة الماء الساخن مع إضافة الملح، التحميرة و الثوم المهروس. عندما يطهى الفول جيدا، نزيل من فوق النار كل محتوى الطنجرة، نتركه يبرد ثم نطحنه بالآلة الكهربائية للحصول على حساء.
يرجع حساء البيصارة مرة أخرى فوق النار لمدة 5 دقائق ليسخن.
عند التقديم ترش البيصارة بالكمون و الهريسة مع إضافة زيت الزيتون.

www.ewity.com
rosemari2323

البيصارة بالجلبانة



المقادير:

- 500 غ من الجلبانة اليابسة
- ملح
- ملعقة صغيرة من الكمون
- 8 فصوص من الثوم
- الماء الكافي (1.5 لتر)

* للتزيين :

- الفلفل الحار (الهريسة)
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- زيت الزيتون

طريقة التحضير :

في طنجرة، نضع الماء الكافي فوق نار متوسطة الحرارة حتى الغليان.
تنقى الجلبانة، تغسل و توضع في طنجرة الماء الساخن مع إضافة الملح، الكمون و الثوم المهروس.
بعد طهي الجلبانة نزيل الطنجرة من فوق النار، نتركها تبرد ثم نطحن محتواها بالآلة الكهربائية. ترجع مرة أخرى فوق النار لمدة 5 دقائق لتسخن.
عند التقديم ترش البيصارة بقليل من الهريسة و التحميرة مع إضافة زيت الزيتون.

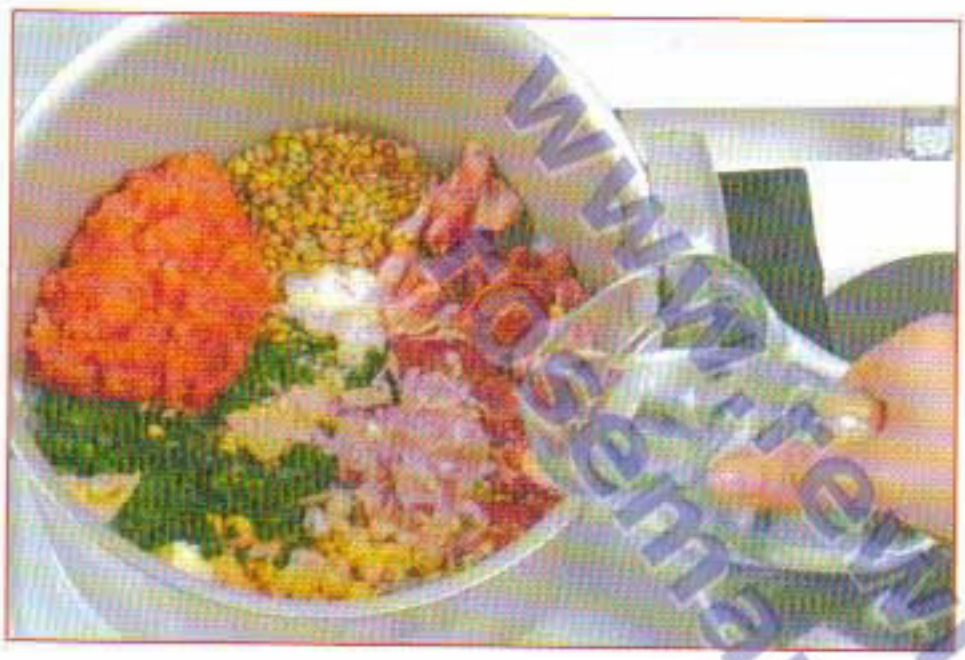
الحـريـرة

المقادير:

- نصف زلافة من العدس
- زلافة من الحمص
- زلافة من قطع اللحم
- زلافة من البصل المفروم
- زلافة من الطماطم المحكوكة (مقشرة و بدون بذور)
- نصف زلافة من الكرافس المفروم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قبصة من الزعفران الملون
- ملعقة صغيرة من السمن أو ملعقة كبيرة من الزبدة
- الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف لتر من الماء
- زلافة من الدقيق
- علبة صغيرة من مركز الطماطم (50غ)
- نصف زلافة من الشعرية
- زلافة من القزبر و البقدونس المفرومين

www.rewity.com 123123

طريقة التحضير :



ننقع كلا من الحمص و العدس في الماء ليلة كاملة (تزال قشرة الحمص). في طنجرة الضغط نضع العدس، الحمص، اللحم، البصل، الطماطم، الكرافس، الزنجبيل، الزعفران الملون، السمن أو الزبدة مع إضافة الملح و الإبزار. نفرغ لترين من الماء و نغلق الطنجرة ثم نضعها على النار حتى ينضج الحمص و اللحم لمدة 20 دقيقة.

في إناء، نخلط الدقيق مع الماء و نحرك جيدا (بطراب يدوي أو بطحانة كهربائية) حتى يصبح الخليط سائلا. يجب أن لا تبقى كويرات الدقيق في الخليط.

نفتح الطنجرة و بعد التأكد من نضج اللحم نضيف مركز الطماطم، نحرك حتى يذوب كليا، ثم نضيف سائل الدقيق دون التوقف عن التحريك و ذلك لمدة 10 دقائق تقريبا.

نضيف إلى الحريرة الشعرية، القزبر و البقدونس مع الاستمرار في التحريك و نترك الحريرة على نار هادئة (تقريبا 10 دقائق).

تقدم الحريرة عادة خلال شهر رمضان المبارك مصحوبة بالتمر و الشباكية.

www.freewebtycoon.com
rosemari2323

العدس

المقادير:

- 250 غ من العدس
- حبة متوسطة من البصل
- حبة كبيرة من الطماطم
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ربع كأس صغير من زيت الزيتون
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- قليل من الزعفران الملون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس
- الماء

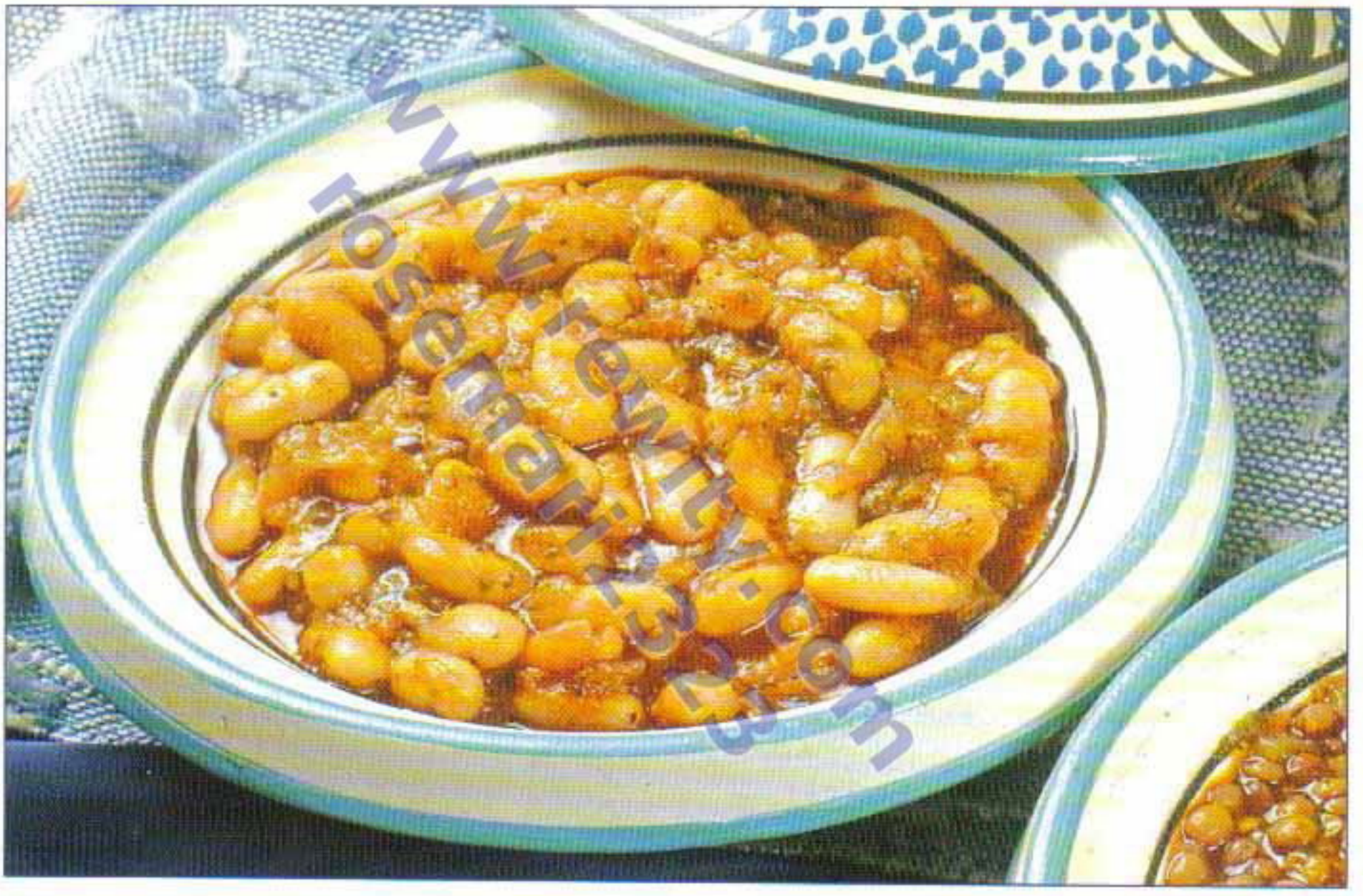
طريقة التحضير :

ينقى العدس جيدا، يغسل، يصفى و يوضع في طنجرة، يضاف إليه البصل المقطع قطعا طويلة، الطماطم المحكوكة (بدون قشرة و بذور)، الثوم، مركز الطماطم، الزيت، الملح، الإبزار، الزعفران، الكمون و الماء الكافي. نضع الخليط يطهى فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس ثم نضيف القزبر و البقدونس المقطع.

يمكن إضافة قطع صغيرة من الجزر أو البطاطس عند الطهي حسب الذوق.

نصيحة : يوضع العدس في الماء ليلة كاملة لكي لا تزال عنه القشرة أثناء الطهي.

اللوبيا الجافة



المقادير:

- 250 غ من اللوبيا
- حبتان من الطماطم
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- قليل من الزعفران الملون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس
- الماء

طريقة التحضير :

تنقى اللوبيا و توضع في الماء ليلة كاملة.
تسلق في الماء، تصفى و يحتفظ بها.
في طنجرة على النار، نخلط الطماطم المحكوكة (بدون قشرة و بذور)، الثوم، الملح، التوابل، الزيت، مركز الطماطم و يضاف الماء (نصف لتر تقريبا). نضيف اللوبيا، القزبر و البقدونس و نترك الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.
تقدم ساخنة.

كوكلي بالكسكس

www.rewity.com
rosemari2323

المقادير:

- زلافة كبيرة من الكسكس المحضر (أنظرطريقة تحضيره ص 32-33)
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز (مسلوق، مقلي و مفروم)
- نصف ملعقة كبيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة
- ملعقة كبيرة من السكر سنيدة
- 2 فراخ الدجاج (كوكلي)
- حبة كبيرة من البصل المفروم
- 3 فصوص من الثوم
- ربع كأس صغير من الزيت
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- كأس و نصف من الماء

* **للتزيين :**

- حبات من اللوز المسلوق

طريقة التحضير :

الحشوة : نضع في آنية كلا من الكسكس، الزبيب، اللوز المفروم، القرفة، الزبدة، المسكة الحرة المدقوقة و السكر ثم نخلط جيدا.

تنقى الفراخ و تغسل بالماء و الملح ثم تستقطر. تحشى بخليط الكسكس و تجمع أطرافها بخيط كي لا تتسرب الحشوة إلى المرق.

في طنجرة نضع البصل المفروم، الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الزنجبيل، الزعفران الملون و نضيف فراخ الدجاج المحشوة، نترك جميع العناصر تتحمر على نار متوسطة. نحرك من حين لآخر.

نضيف اللوز المسلوق ثم كأس كبير و نصف من الماء، نغطي الطنجرة حتى تنضج فراخ الدجاج (20 دقيقة) مع الإحتفاظ بقليل من المرق للتقديم. يمكن إضافة الماء عند الضرورة.

www.rewity.com
rosemari2323

الدجاج البلدي

المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كيلو و نصف
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح
- حبتان من البصل الكبير
- 4 فصوص من الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- لتر و نصف من الماء

* **الحشوة :**
- كيس صغير من الشعرية الصينية
- كبد و قلب الدجاج
- 2 فصوص من الثوم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- الملح و الإبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

* **للتزيين :**
- 100 غ من الزيتون الأحمر
- الحامض المرقد

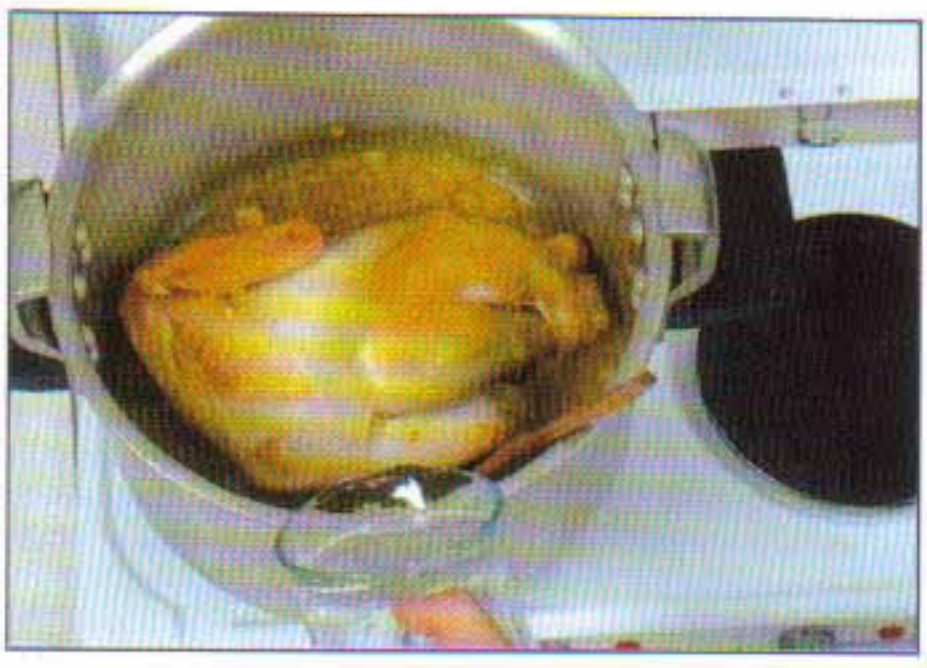
www.rewity.com
rosemari2323

طريقة التحضير :

الحشوة : نضع الشعرية الصينية في إناء، نفرغ عليها ماءا مغلى و نتركها لبضع دقائق حتى تصبح رطبة و منتفخة. بعد ذلك تصفى من الماء و تقطع.

نضيف إليها كبد الدجاج و القلب المقطعين قطعا صغيرة، الثوم، القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار و ملعقتين من الزيت ثم نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.

ينقى الدجاج و يغسل بالماء و الملح من الداخل ثم يستقطر. يحشى بالحشوة المحضرة مع جمع الأطراف حتى لا تتسرب الحشوة.



يوضع الدجاج المحشو في طنجرة على النار مع إضافة الزيت، الملح، البصل المفروم و الثوم مع التحريك من حين لآخر. عندما يتحمر البصل نضيف التوابل و نحرك مرة أخرى كي يتقلى الدجاج، نفرغ الماء الكافي و نقفل الطنجرة لمدة ساعة، عندما ينضج الدجاج نضيف إلى المرق الزيتون (أنظر ص 29) و الحامض المرقد ثم يترك فوق النار مدة 10 دقائق حتى يتقلى. يقدم الكل كطبق رئيسي.

www.rewity.com
rosbarin323

بسطيلة

المقادير:

- 500 غ من ورقة البسطيلة الكبيرة الحجم
- 200 غ من الزبدة المذابة
- أصفر بيضة

* **الحشوة :**

- دجاجة من وزن 2 كلغ
- 5 حبات بصل متوسطة مفرومة
- ربع كأس صغير من الزيت
- الملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- قليل من الزعفران الملون
- الزعفران الحر
- الماء الكافي (تقريبا لتر)
- باقة من البقدونس مفرومة
- 8 بيضات
- 500 غ من اللوز المسلوق و المقشر
- 200 غ من السكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر

* **للتزيين :**

- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- 100 غ من اللوز المقلي و المهرمش
- القرفة
- السكر الصقيل

kenzy-sweety.com

بالدجاج

Kitty.com
232

نغسل الدجاج و ننقيه ثم نقليه في طنجرة مع البصل المفروم، الزيت، الملح و التوابل عندما يتحمر البصل، نضيف الماء و ندع الدجاج يطهى فوق نار متوسطة لمدة 30 دقيقة. قبل 5 دقائق على نضج الدجاج نضيف البقدونس ثم نجرك قليلا إلى نهاية الطهي. يزال الدجاج من الطنجرة و يقطع قطعا صغيرة مع إزالة العظام كلها. نترك المرق على نار هادئة.

نضيف البيض على المرق المتبقي الواحدة تلو الأخرى مع التحريك جيدا لبضع دقائق حتى ينضج البيض و يتبخر المرق.

نسلق اللوز، ننقيه و ننشفه ثم نقليه في زيت ساخنة و عندما يبرد نفرمه في طحانة كهربائية مع السكر و نضيف إليه ماء الزهر.

www.ewity.com
osemari232

ندهن صفيحة الفرن الدائرية بالزبدة المذابة و نصفف خمسة من أوراق البسطيلة واحدة جنب الأخرى مع ترك حواشي الورقات خارج الصفيحة. نرشها بقليل من الزبدة المذابة و نضيف ورقة أخرى وسط الصفيحة حتى تتماسك البسطيلة و لا تثقب الأوراق عند الطهي.

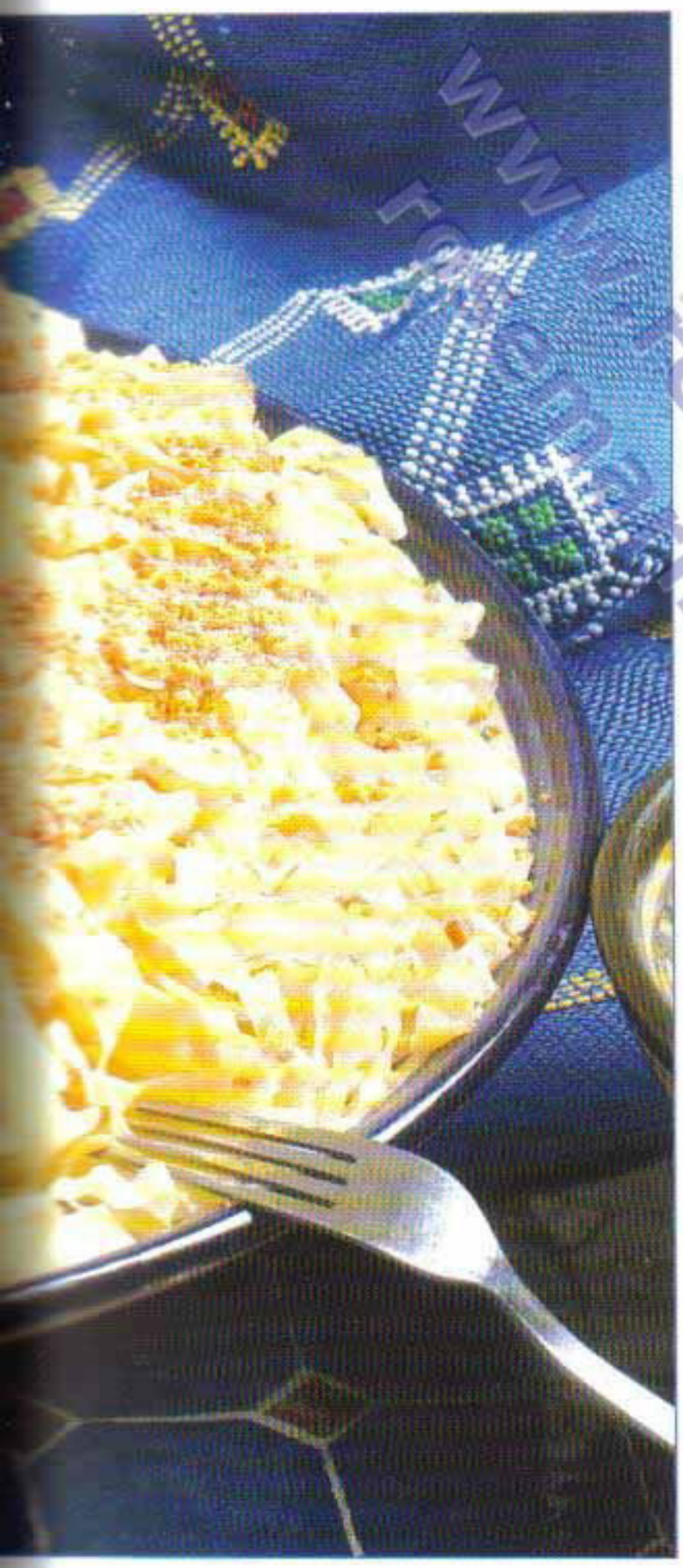
نضع حشوة البسطيلة على شكل طبقات: خليط البصل و البيض كطبقة أولى يليه الدجاج المقطع ثم اللوز المفروم كطبقة أخيرة مع رش كل طبقة بقليل من الزبدة المذابة.

نجمع حواشي الورقة و ندهنها بالزبدة المذابة ثم نضع ورقة أخرى من الفوق. نلصق جوانبها بأصفر البيض ثم ندهنها من الأعلى بباقي الزبدة المذابة و ندخلها الفرن الساخن، درجة حرارته 180°، حتى تتحمر البسطيلة لمدة 30 دقيقة.

عند التقديم تدهن البسطيلة بالعسل، ترش باللوز المفروم و تزين حسب الذوق بالقرفة و السكر الصقيل. يمكن كذلك الإكتفاء بالسكر الصقيل و القرفة.

www.rewity.com
rosemari2323

الرفيسة



مقاديرالمسمن :

- 2 زلافات كبار من دقيق القمح
- زلافة كبيرة من الدقيق الأبيض
- ملح
- الماء الكافي
- زلافة متوسطة من الزيت

مقاديرالدجاج :

- دجاجة من وزن 1 كلغ و نصف
- حبتان كبيرتان من البصل
- ربع كأس صغير من الزيت
- باقة من القزبر و البقدونس
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- الماء الكافي

* **للتزيين :**
- 200 غ من اللوز المقلي و المهرمش

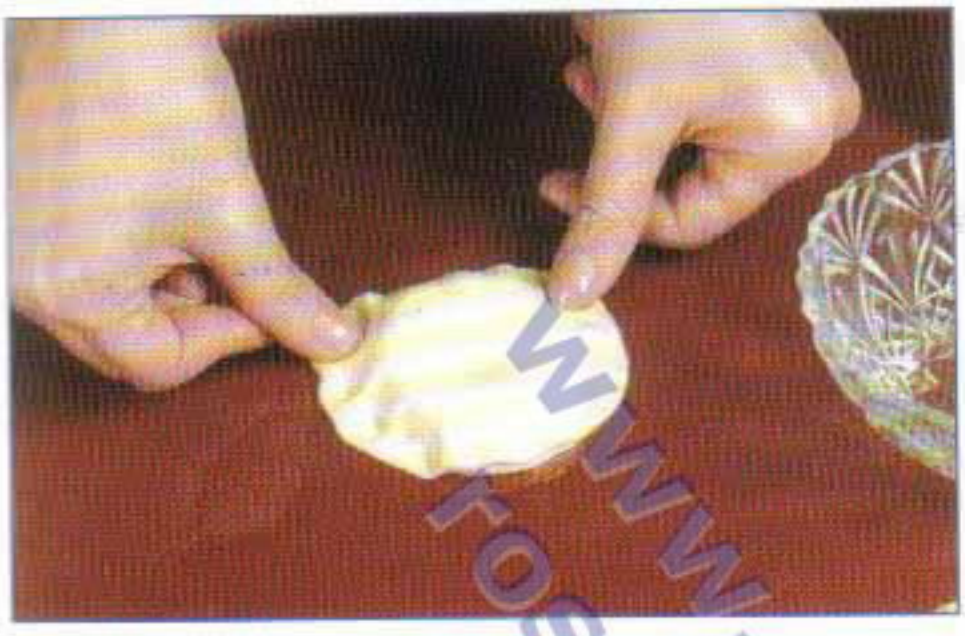
طريقة التحضير :

نخلط دقيق القمح مع الدقيق الأبيض، نضيف إليهما الملح، نصب الماء تدريجيا و نعجن الخليط. ندلكه جيدا للحصول على عجين لين و أملس (يمكنك إضافة الماء عند الضرورة).

www.facebook.com/groups/tewity
Tewity2323

www.rewity.com
rosenart23

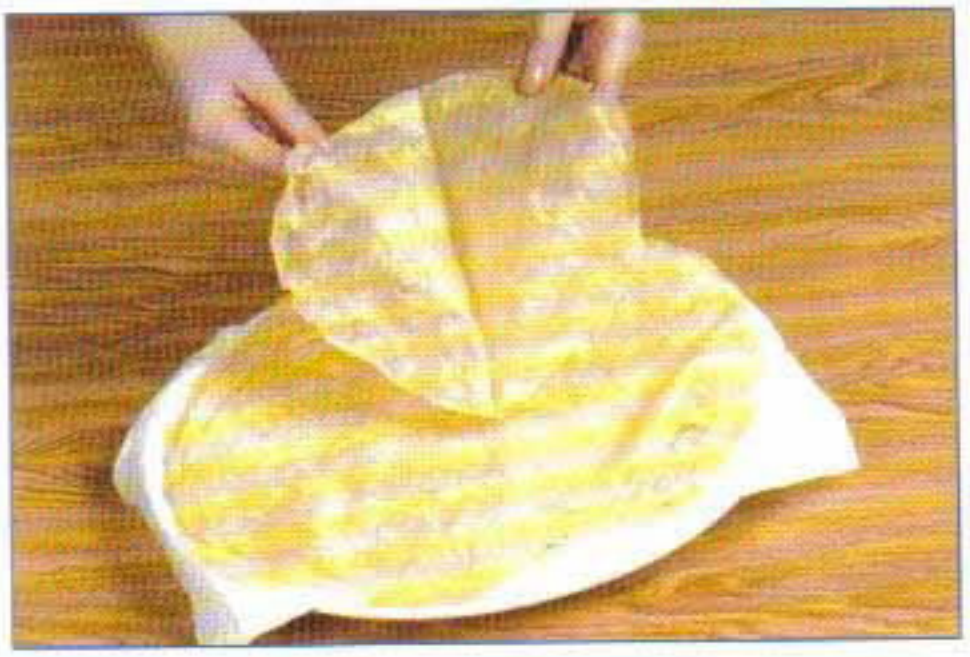
تحضر كويرات صغيرة من العجين، تدهنها بالزيت و نضعها جانبا. نبسط قليلا كل كويرتين من العجين بالزيت للحصول على دائرتين صغيرتين.



نضع كل دائرة عجين فوق الأخرى و نلصقهما ببعضها جيدا بالضغط على الجوانب بواسطة الأصابع حتى نحصل على عجينة واحدة.

نضع قليلا من الزيت فوق العجين ثم نورقه جيدا حتى الحصول على دائرة رقيقة و شفافة.

فوق نار هادئة، نطهي دائرة المسمن في مقلاة مرشوشة بقليل من الزيت. نحمرها قليلا من الجهتين و نضعها فوق الورق الشفاف لتنشيفها من الزيت الزائدة. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي كويرات العجين.



عند الإنتهاء من طهي المسمن، نفصل كل ورقة عن الأخرى للحصول على مسمنات رقيقة.

www.rewity.com
rosemary223

تلف المسمنات و نقطعها بالمقص (عرض 1سم) ثم نضعها مباشرة في الكسكاس. تفكك قطع المسمن و ذلك برفعها باليد.

تضع الدجاج في قدر على النار، نضيف إليه البصل المقطع قطعا طويلة، الزيت، باقة من القزبر و البقدونس، الملح و التوابل. تحرك حتى يتقلى الدجاج ثم نضيف لترين من الماء. نغطي القدر حتى ينضج الدجاج لمدة 35 دقيقة تقريبا مع الحرص على إبقاء المرق للتقديم.

أثناء طهي الدجاج، نزيل الغطاء و نضع الكسكاس فوق القدر ليتبخر المسمن المقطع لمدة 6 دقائق.
عند التقديم نضع المسمن في الطبق و نجوف وسطه ليوضع الدجاج. نصب المرق حسب الذوق مع تزيين الرفيسة باللوز المهرمش.

الأصل في الرفيسة هو أن تحضر بالعدس، الحلبة و الفول اليابس مع الدجاج. إلا أنني اعتمدت تبسيط هذه الوصفة.

www.rewity.com
rosemari2323

الدجاج بالزيتون

www.rewity.com
rosenari232

المقادير:

- دجاجة من وزن كيلو و نصف
- 3 حبات من البصل المفروم
- ربع كأس صغير من الزيت
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- الماء الكافي
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس

* للتزيين :

- 100 غ من الزيتون الأحمر
- قشرة الحامض المرقد

طريقة التحضير :

ينقى الدجاج و يغسل بالماء و الملح ثم يستقطر. على نار متوسطة، نضع الدجاج في طنجرة مع إضافة البصل، الزيت، الثوم و الملح مع التحريك حتى يتحمر البصل ثم نضيف التوابل و نحرك مرة أخرى حتى يتقلى الدجاج.

نضيف لترا من الماء و نغطي الطنجرة حتى ينضج الدجاج لمدة 30 دقيقة. نزيله من المرق و نضعه في صفيحة ثم ندخله الفرن ليتحمر. نحتفظ بالمرق على نار هادئة.

يطهى الزيتون الأحمر في ماء الغليان لمدة 10 دقائق حتى يزال منه المذاق الحامض و يصفى.

نضيف على المرق المتبقي في الطنجرة، القزبر، البقدونس، الزيتون و شرائح قشرة الحامض المرقد، نترك الكل يطبخ لبضع دقائق.

نضع الدجاج المحمر في طبق التقديم ساخنا نزينه بقطع الحامض و الزيتون و نسقيه بقليل من المرق.

www.rawity.com
rosemari2323

كسكس بالخضر

مقادير تحضير المرق :

- 1 كلغ و نصف من لحم البقر (قطع كبيرة)
- حبة كبيرة من البصل
- كأس صغير مخلط من زيت المائدة و زيت الزيتون
- حبة من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الملون
- الماء الكافي (تقريبا 3 لترات)
- 400غ من الجزر
- 250غ من اللفت
- 250غ من القرع الأخضر
- نصف حبة من الكرنب (المكور)
- 500 غ من الكرعة الحمراء
- باقة من القزبر و البقدونس
- حبتان من الفلفل الحار و ملعقة صغيرة من السمن حسب الذوق

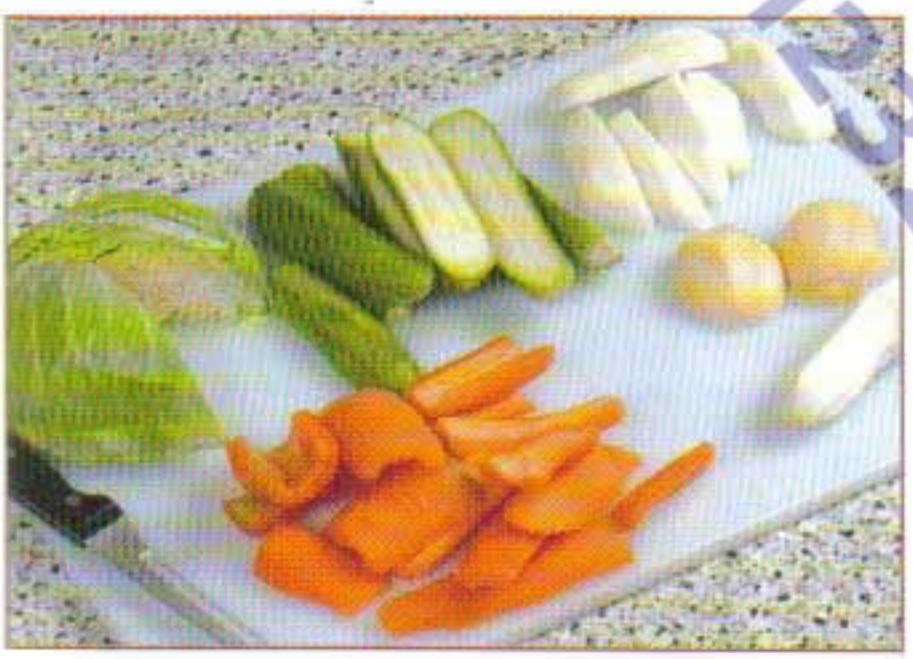
مقادير تحضير الكسكس :

- 1 كلغ من الكسكس
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الملح
- الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن

www.rosemaryty.com

طريقة التحضير :

نضع قطع اللحم في قدر على النار، نضيف البصل المفروم، الزيت و الطماطم (مقطعة، منقاة و بدون بذور). نقلي الكل ثم نضيف الملح، التوابل و ثلاث لترات من الماء، يغلق القدر و يترك حتى ينضج اللحم قليلا.



تغسل الخضر و تقطع كالتالي :

- ينجرالجزر، يقسم إلى نصفين ليزال له القلب و يقطع قطعا طويلة.
- يقشر اللفت و يقطع قطعا طويلة.
- تنجر الكرعة الخضراء قليلا مع إزالة الأطراف و تقسم إلى نصفين.
- تقطع الكرعة الحمراء قطعا كبيرة.

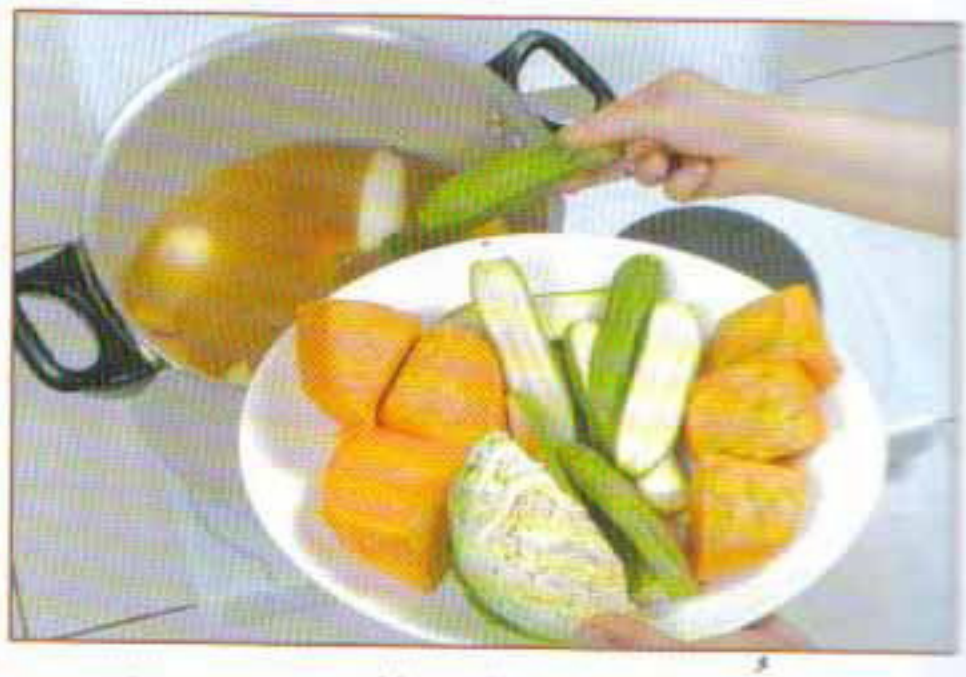
- نأخذ نصف كرنب فقط نزيل الأوراق الغير الصالحة ثم يقطع على الطول إلى قطعتين. يعاد غسل الخضر جيدا، و نتركها في آنية بها ماء إلى حين إضافتها على مرق اللحم.

3 يوضع الكُسكُس في قصعة و يخلط جيدا بالزيت. نضيف ملعقة كبيرة من الملح إلى كأس كبير من الماء، يحرك و يرش به الكسكس ثم يخلط باليدين ليبلل الكسكس كله. يترك لمدة 20 دقيقة ليتسرب له الماء المملح و يوضع في الكسكاس. نزيل غطاء القدر و نضع الكسكاس فوق هذا الأخير ليتبخر الكسكس.

www.rewity.com
oseman123123

عندما يتصاعد البخار من الكُسكُس، في المرة الأولى، يرفع الكسكاس من فوق القدر.
نضيف إلى المرق الجزر، اللفت، باقة من القزبر و البقدونس و الفلفل الحار حسب الذوق.

عندما يبدأ البخار بالتصاعد من الكُسكُس، نرجعه إلى القصعة و يرش مرة ثانية بكأس كبير من الماء. يفتل بين اليدين و يترك لينضج دقائق ثم يوضع في الكسكاس ليتبخر ثانية. تكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكُس. في المرحلة الأخيرة قبل التقديم، يدهن بالزبدة أو السمن.



يضاف القرع الأخضر، الكرعة الحمراء و الكرنب إلى اللحم و نبقيهم على النار لمدة 15 دقيقة تقريبا (هذه الخضر الأخيرة تطهى بسرعة).

يوضع الكُسكس في طبق التقديم، يجوف وسطه ليوضع اللحم، تصفف الخضر ثم يسقى بالمرق و يقدم ساخنا.

إفادة :
لطهي الكُسكس بلحم الغنم يستعمل كأس صغير من زيت المائدة فقط بينما لطهي الكسكس بلحم البقر فيجب استعمال كأس صغير من خليط زيت المائدة و زيت الزيتون.

www.rewity.com
rosemari2013

طاجين بالبرقوق

المقادير:

- 1 كلغ من اللحم
- حبتان كبيرتان من البصل المفروم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- 4 فصوص من الثوم
- الماء
- 250 غ من البرقوق
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من الزبدة

* **للتزيين :**

- قليل من الجنجلان
- 100 غ من اللوز المسلوق و المقلي

طريقة التحضير :

في طنجرة، فوق نار هادئة، نقلي اللحم في الزيت مع البصل المفروم و الملح. عندما يتحمر اللحم نضيف التوابل و الثوم المهروس و نحرك من حين إلى آخر.

بعد ذلك نضيف الماء الكافي (تقريبا لتر و ربع) و نقفل الطنجرة لمدة 40 دقيقة حتى ينضج اللحم. نحرص على الإحتفاظ بقليل من المرق للتقديم.

kenzewity.com
kenzi2323

www.rosemarybooks.com

يسلق البرقوق في الماء الساخن ثم يصفى.
تضعه في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف السكر، القرفة ثم الزبدة و نحرك من حين لآخر حتى يتعسل.
عند التقديم يزين طبق اللحم باللوز و البرقوق المرشوش بالجنجلان.

طاجين باللوبيا و الگرعة

المقادير:

- 1كلغ من اللحم
- حبة كبيرة من البصل
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة من الطماطم
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- الماء الكافي
- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- حبتان من الگرعة الخضراء
- عصير نصف حامضة
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس

www.rewity.com
rosemari2323

طريقة التحضير :

فوق نار هادئة، نضع اللحم (المغسول و المقطع) مع البصل المفروم، الزيت، الطماطم (المقشرة و المقطعة قطعا صغيرة مع إزالة البذور)، الثوم و الملح، تحرك جميع العناصر من حين إلى آخر حتى يتقلى اللحم. نضيف التوابل و نحرك قليلا ثم نصب الماء الكافي و نغطي الطنجرة لمدة 45 دقيقة.

تنقى اللوبيا الخضراء و تقطع ثم توضع في كاسرول بها ماء مملح لتسلق قليلا. تصفى اللوبيا و تضاف إلى طنجرة اللحم بعد 30 دقيقة من الطهي.

تغسل الكرعة، تقشر و تقطع. قبل نضج اللحم بـ 10 دقائق، تضاف مع عصير الحامض، القزبر و البقدونس إلى الطنجرة.

يقدم هذا الطبق ساخنا كطبق رئيسي مرفوقا بسلطة باردة.

www.rewity.com
rosemari2323

طاجين بالقوق و الجلبانة

المقادير:

- 1 كلغ من اللحم
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة متوسطة من البصل
- ملح
- 4 فصوص من الثوم
- حبة من الطماطم
- ربع ملعقة صغيرة من الإبزار
- قليل من الزعفران الملون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- زلافة كبيرة من الجلبانة
- 1 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- الماء

www.revity.com
rosemari2323

طريقة التحضير :

يقلى اللحم في الزيت مع البصل المفروم، الملح، الثوم و الطماطم (المنقاة و المقطعة إلى قطع صغيرة مع إزالة البذور). نحرك بدون توقف و عندما يصبح لون البصل شفافا نضيف التوابل.

نفرغ الماء الكافي (لتر و نصف تقريبا) و نقفل الطنجرة لمدة 30 دقيقة.

تنقى الجلبانة، تغسل و تضاف إلى اللحم حتى تنضج لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يمكنك إضافة الماء عند الضرورة.

ينقى القوق و يوضع في ماء به عصير الحامض. يضاف القوق إلى الطنجرة و تغطى لمدة 10 دقائق حتى ينضج الكل.

تقدم هذه الأكلة ساخنة كطبق رئيسي.

www.dewity.com
Rosemari2323

طاجين بالسفرجل

المقادير:

- 1 كلغ من اللحم
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبتان كبيرتان من البصل
- الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- 4 فصوص من الثوم
- الماء
- 500 غ من السفرجل
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقتان كبيرتان من السكر سنيدة

* **للتزيين :**

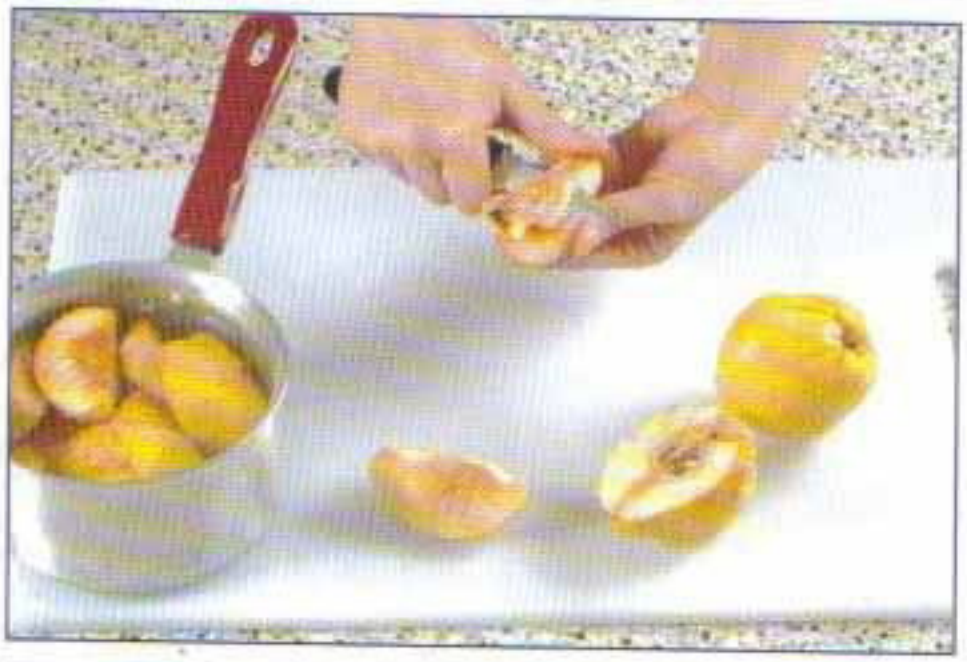
- حبات من اللوز المسلوق، المقشر، المقلي و المطحون

www.rewity.com
rosenari23

طريقة التحضير :

في طنجرة، نقلي اللحم في الزيت مع البصل المفروم و الملح. بعدما يتحمر اللحم نضيف التوابل، الثوم المهروس و نحرك من حين إلى آخر.

نضيف الماء الكافي و نقفل الطنجرة حتى ينضج اللحم لمدة 40 دقيقة. يجب الحرص على الإحتفاظ بقليل من المرق للتقديم.



يغسل السفرجل، يقطع إلى أربعة أطراف لإزالة النواة و يسلق في الماء ثم يصفى.

يوضع السفرجل في كاسرول مع إضافة القرفة و السكر، يترك فوق نار هادئة و يحرك من حين لآخر حتى يتعسل.

يقدم اللحم مع قليل من المرق مرفوقا بقطع السفرجل المعسل و المزين باللوز المطحون.

www.rewity.com
rosemari2323

طاجين بالخرشوف

المقادير:

- 2 حزمات من الخرشوف
- 750 غ من لحم البقر
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة متوسطة من البصل
- قليل من الملح
- قليل من الإبزار
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- 4 فصوص من الثوم
- الماء

* للتزيين :

- الزيتون الأحمر (ص 29)
- الحامض المرقد

www.ewity.com
Rosemary123

طريقة التحضير :

يغسل اللحم و يوضع في طنجرة (فوق نار هادئة) مع الزيت و البصل المفروم. عندما يصبح لون البصل شفافا، نضيف الملح، التوابل و الثوم و نحرك من حين لآخر حتى تتجانس جميع العناصر و يتحمر اللحم.

يضاف الماء الكافي إلى الطنجرة، نغلقها و نتركها على النار لمدة 35 دقيقة، يمكن إضافة الماء عند الحاجة.

ينقى الخرشوف كالتالي :
تحذف الأوراق الزائدة من الأغصان و تنقى من الخيوط ثم تنجر قليلا. تقطع و توضع في ماء به عصير الحامض.

تفتح الطنجرة و يضاف الخرشوف، نغلقها و نترك الكل ينضج لمدة 15 دقيقة.
نضع اللحم و الخرشوف في طبق التقديم مزينا بقطع الحامض المرقد و الزيتون.

www.rewity.com
rosemari2223

طاجين بالگرعة

www.rewity.com
rosemari2323

المقادير:

- 1 كلغ من اللحم
- بصلة كبيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة من الطماطم
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- الماء
- 1 كلغ من الگرعة الخضراء
- ملعقة كبيرة من القزبر و البقدونس

طريقة التحضير :

فوق نار متوسطة نضع قطع اللحم مع البصل المنقى و المفروم، الزيت، الطماطم (مقشرة و مقطعة قطعا صغيرة مع إزالة البذور)، الثوم و الملح. تحرك جميع العناصر من حين إلى آخر حتى يتقلى اللحم. بعده نضيف التوابل، نحرك قليلا ثم نصب لترا و ربع اللتر من الماء، نغطي الطنجرة و نتركها لمدة 35 دقيقة.

تغسل الگرعة، تقشر و تقطع على الطول و يحذف من داخلها الجزء الأبيض ثم تضاف إلى الطنجرة مع القزبر و البقدونس قبل إتمام نضج اللحم بقليل.

يقدم هذا الطبق ساخنا كطبق رئيسي مرفوقا بسلطة باردة.

فخذ الغنم محشو

المقادير:

- فخذ الغنم من وزن 1.5 كلغ
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 8 فصوص من الثوم
- ملح
- إبزار
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة كبيرة من البصل
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون و الزعفران الحر
- الماء
- ملعقة صغيرة من التحميرة

* **الحشوة :**
- 250 غ من الكفتة
- 150 غ من الكبد المقطع قطعا صغيرة
- بيضة
- حبة كبيرة من البصل
- فصان من الثوم مفرومين
- 3 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

www.rewity.com
rosemari2323

طريقة التحضير :

نزيل العظم من وسط الفخذ بعناية (يمكن إزالته عند الجزار) ثم ندهن الجهة الداخلية من اللحم بخليط : ملعقة كبيرة من الزبدة و ثلاثة فصوص من الثوم المهروس مع الملح و الإبزار.

لتحضير الحشوة، نضع في وعاء كلا من الكفتة، الكبد المحمر في قليل من الزيت، بيضة، البصل المقطع و المحمر في الزيت، الثوم، القرنبر، البقدونس، الملح، التوابل و ملعقة كبيرة من الزبدة ثم نخلط الكل جيدا.

نضع الحشوة وسط اللحم و نخيطه. يجب خياطة اللحم جيدا باستعمال الخيط الغذائي مع الحرص على إزالته بعد الطهي.

نحمر الفخذ المحشو في طنجرة الضغط مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الزيت، البصل المفروم، باقي الثوم، الملح، الإبزار، الزنجبيل، قليل من الزعفران الملون و الزعفران الحر.
نصب الماء حتى نغطي محتوى الطنجرة و نتركه يطهى لمدة 40 دقيقة تقريبا.

بعد نضج الفخذ نأخذه من الطنجرة، نضعه في صفيحة فرن و ندهنه جيدا من جميع الجوانب بخليط ملعقة كبيرة من الزبدة و ملعقة صغيرة من التحميرة. ندخله الفرن الساخن (200°) ليتحمر لمدة 15 دقيقة.

يقدم هذا الطبق مرفوقا بالخضر.

www.ebook-dz.com

طحال مُحشو بالكفتة

www.rewity.com
rosemari2323

المقادير:

- 4 طحال غنمي

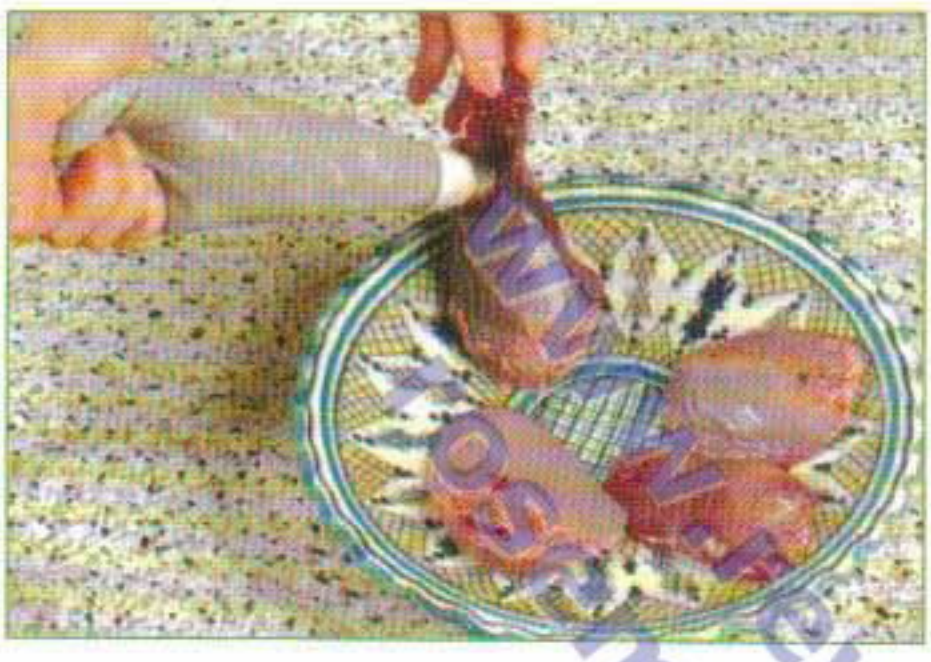
❊ **الحشوة :**

- 350 غ من الكفتة
- 5 ملاعق كبيرة من البقدونس
- حامضة مرقدة مقطعة قطعا صغيرة
- 100 غ من الزيتون مقطع قطعا صغيرة
- الملح و الإبزار حسب الذوق
- قليل من الفلفل الحار(الهريسة)
- ملعقة صغيرة من الكمون
- 5 فصوص من الثوم المهروس
- حبتان من البصل المفروم

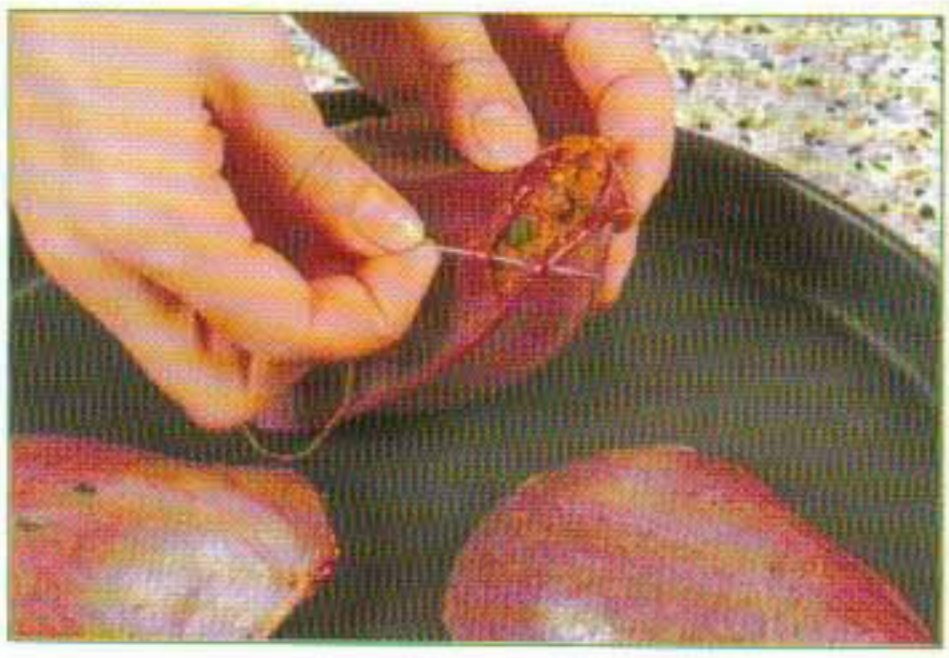
❊ **المرق :**

- كأس كبير من الماء
- حبة كبيرة من البصل

طريقة التحضير :



تحضير الحشوة : نضع في إناء، الكفتة يفتح داخل الطحال بسكين حاد(فتحة و نضيف إليها البقدونس، قطع الحامض، صغيرة)، توضع الحشوة في جيب قطع الزيتون، الملح، الإبزار، الفلفل الحار، الحلواني ثم نملأ بها الطحال. الكمون، الثوم المهروس و البصل المفروم و المحمر ثم نمزج جميع العناصر.



يجب استعمال الإبرة و الخيط الغذائي لخياطة الطحال (أو الإستعانة بعيدان الأسنان) حتى لا تتسرب الحشوة.
بعد ذلك يثقب الطحال بالإبرة أو بالشوكة.

يوضع الطحال المحشو في طنجرة مع البصل المفروم و الماء. يترك فوق نار متوسطة حتى يطهى من 15 إلى 20 دقيقة.

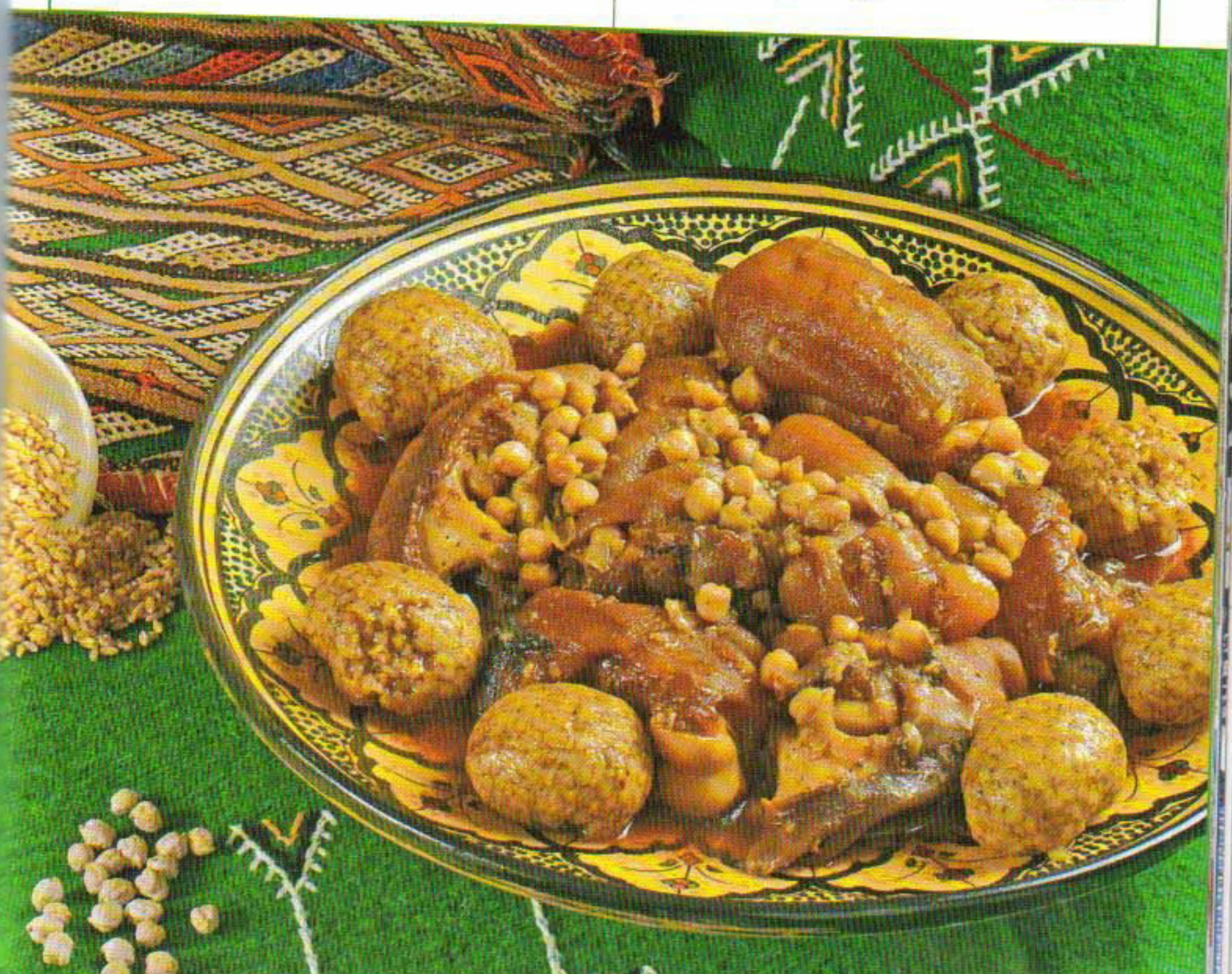
يمكن إضافة الزيتون و قطع صغيرة من الحامض المرقد على المرق أثناء الطهي.

www.ewity.com
hosnaari2323

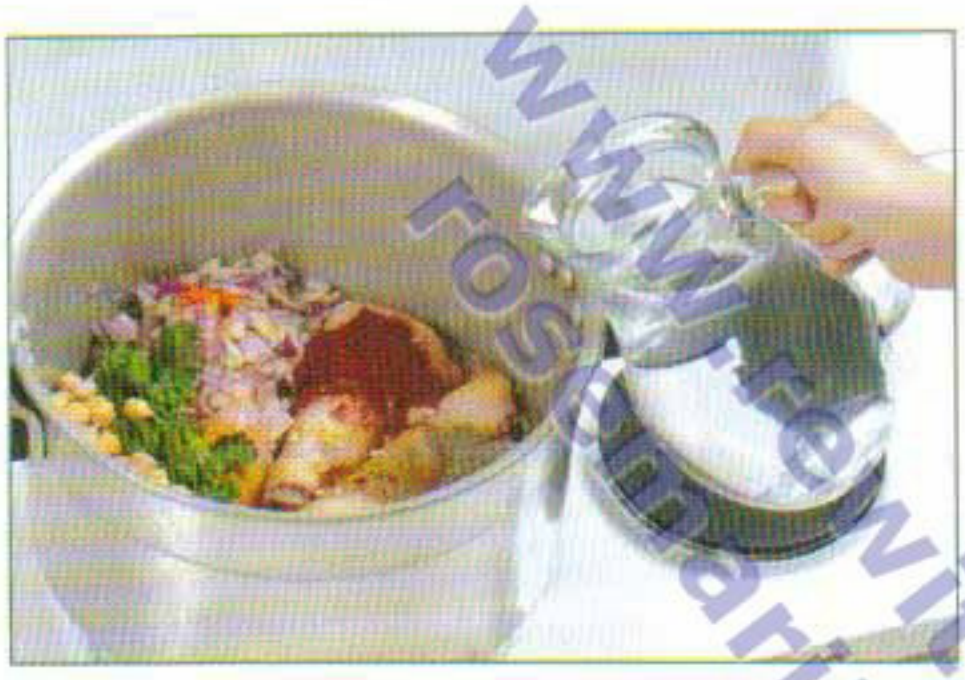
الهرگمة

المقادير:

- 1 كرع عجل مقطع
- 250 غ من الحمص المنقوع*
- حبة كبيرة من البصل
- 10 فصوص من الثوم
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- القليل من الزعفران الملون
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- باقة من القزبر و البقدونس
- ماء
- ثوب أبيض نظيف
- 250 غ من القمح



طريقة التحضير :



تغسل قطع الكرع و توضع في طنجرة الضغط مع إضافة الحمص المنقوع، البصل المفروم، الثوم، الملح، التوابل، و باقة القزبر و البقدونس، نسقيها بلترين من الماء و نضعها تطهى لمدة 30 دقيقة.

في قطع من الثوب الأبيض المعقم نضع ملعقتين كبيرتين من القمح المغسول، ثم يعقد الثوب جيدا على شكل صرة.

نضيف صُرر القمح المحضرة في الطنجرة و نقفلها. نتركها تطهى لمدة ساعة تقريبا.
عند تقديم هذا الطبق يزال القمح من الثوب مع الإحتفاظ به متماسكا. يقدم ساخنا.

* الحمص المنقوع : الموضوع في الماء لمدة ليلة كاملة حتى ينتفخ.
- يمكنك تعويض القمح بالأرز و الزبيب المغسول و إضافته عندما تنضج قطع الكرع مع العلم أن الحمص يجب تقشيره في هذه الحالة.

www.rewity.com
fostmar2023

www.rewanet.com

بسطيلة بالسمك

www.rewity.com
rosemari2325

المقادير:

- نصف كلغ من ورقة البسطيلة (كبيرة الحجم)
- زلافة من الزبدة المذابة
- أصفر بيضة

* **الحشوة :**

- 500 غ من السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون
- 400 غ من الحبار (الكلمار)
- نصف علبة من الفطر الصيني الأسود (100 غ)
- 2 أكياس صغيرة من الشعرية الصينية
- حبتان كبيرتان من البصل
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 4 فصوص من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار (الهريسة)
- حامضة كبيرة مرقدة و مقطعة
- 6 ملاعق من صلصة الصوجا
- عصير حامضة
- 150 غ من الجبن المفروم
- 160 غ من الزبدة
- الملح الصيني (ثانوي)

* **للتزيين :**

- 150 غ من الجبن المفروم
- شرائح الحامض

نقطع لحم السمك الأبيض، نرشه بقليل من الملح الصيني (يمكن إستعمال الملح العادي كذلك) ثم نضعه يتقلى مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نحرك بمهل كي لا يتفكك. نزيله من فوق النار عندما يطهى و نحتفظ به.

ننقي القمرون و نغسله، نرشه بالملح الصيني و الإبزار ثم نضعه يتقلى مع ملعقة كبيرة من الزبدة. عندما يتبخر الماء كليا نزيله من فوق النار و ذلك لمدة 5 دقائق.

ننقي الكلمار، نغسله و نقطعه على شكل دوائر، ننشفه جيدا، ثم نضعه يتقلى مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نضيف الملح (الصيني أو العادي) و الإبزار. نزيله من فوق النار عندما يطهى و ذلك لمدة 7 دقائق تقريبا.

في إناء، نضع الفطر الأسود و نضيف له الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) ثم نقطعه قطعا صغيرة. وفي إناء آخر نضع الشعرية الصينية ثم نفرغ عليها الماء الساخن كي تنتفخ، نتركها تبرد نصفيها و نقطعها.

www.rewity.com
rosemari2323

في مقلاة مقعرة، فوق نار هادئة، نذيب ملعقة كبيرة من الزبدة و نضيف إليها نصف كمية السمك الأبيض، القمرون، الكلمار، البصل المفروم و المحمر في الزيت، البقدونس، قطع الفطر الأسود، الشعرية الصينية، الثوم، الكمون، التحميرة، الفلفل الحار (الهريسة) القطع الصغيرة من الحامض المرقد، صلصة الصوجا، ثم نصب عصير الحامض. نحرك جيدا حتى تتجانس هذه العناصر. يمكن إضافة الملح عند الضرورة.

ندهن صفيحة الفرن بالزبدة المذابة و نصفف ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى مع ترك حواشي الورقات خارج الصفيحة، نرشها بقليل من الزبدة المذابة و نضيف ورقة أخرى وسط الصفيحة حتى تتماسك البسطيلة و لا تثقب الورقة عند الطهي.

نضع خليط السمك و الشعرية (الصورة 5) فوق أوراق البسطيلة، نضيف إليها قطع السمك الأبيض المتبقية و الجبن المفروم مع رشها بقليل من الزبدة المذابة.

نجمع حواشي الورقة و ندهنها بالزبدة المذابة. نضع ورقة أخرى من الفوق و نلصق جوانبها نحو الأسفل بأصفر البيض ثم ندهنها من الأعلى بباقي الزبدة المذابة و ندخلها الفرن المسخن بدرجة 200° حتى تتحمر البسطيلة و ذلك لمدة 30 دقيقة.

تقدم البسطيلة ساخنة مع تزيينها بالجبن المحكوك و قطع الحامض.

www.rewity.com
Rosemari2323

سمك في الفرن

المقادير:

- سمكة من حجم 1 كلغ و نصف
- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأصفر
- 1 كلغ من البسباس
- 3 حبات من الكرافس اللفتي
- حبة من الحامض
- حبتان من الطماطم
- 2 أوراق سيدنا موسى
- الماء

* **الشرمولة :**

- 5 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص من الثوم المهروس
- عصير نصف حامضة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة

* **الحشوة :**

- 130 غ من الأرز
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيتون المقطع
- حبة من الحامض المرقد
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

www.rewity.com
rosemarie2323

طريقة التحضير :

تغسل الخضرالتالية : الفلفل الأحمر، الفلفل الأصفر، البسباس، الكرافس اللفتي، الحامض و تقطع، كما هو مبين في الصورة.

لتحضير الحشوة : يسلق الأرز في ماء مملح و يصفى ثم نضعه في إناء مع إضافة الزبدة، قطع الزيتون، قطع الحامض المرقد، الزيت، القزبر و البقدونس، التحميرة، الإبزار و الكمون ثم نخلط جيدا.

لتحضير الشرمولة، نضع في إناء القزبر، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، قليلا من الزعفران، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون ثم نخلط جيدا.

يفرغ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص، تنظف جيدا و بسكين حاد يشق قليلا لحم السمكة لتتسرب الشرمولة داخله. يحشى خليط الأرز داخل السمكة ثم تخاط بخيط و إبرة معقمة و تدهن بقليل من الشرمولة.

يخلط البسباس و الكرافس اللفتي بقليل من الشرمولة، تصفف في إناء الفرن، تضاف عليها دوائر الطماطم و أوراق سيدنا موسى. توضع السمكة فوق الخضر و تفرغ الشرمولة المتبقية على الكل. تزين السمكة بقطع الفلفل الأصفر، الفلفل الأحمر و الحامض المرقد ثم نضيف كأسا كبيرا من الماء. ندخل الإناء إلى الفرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة تقريبا. (يمكن إضافة الماء عند الضرورة).

www.rewity.com
rosemari2323

السردين كفتة

المقادير:

* الشرمولة :

- 1 كلغ من السردين
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- ملعقتان كبيرتان من الأرز المسلوق
- حبة من الحامض
- 100 غ من الزيتون
- حبة من الطماطم
- ورقة سيدنا موسى
- الماء
- 4 ملاعق كبيرة من القزبر و البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- عصير حامضة
- نصف كأس من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس

www.rewity.com
rosemari2323

طريقة التحضير :

لتحضير الشرمولة، نضع في إناء، القزبر و البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، قليلا من الزعفران الملون، الثوم، خليط الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.

يغسل السردين يزال له الشوك و ينقى جيدا.
- يقشر الجزر و يقطع إلى قطع صغيرة مع إزالة القلب.
- تنقى البطاطس و تقطع ثم توضع في الماء لإزالة النشا.

يطحن سمك السردين في طحانة يدوية أو يمعك جيدا بأطراف الأصابع.

تضاف نصف الشرمولة على الأرز و السردين المطحون، يخلط جيدا ثم تحضر منه كويرات.

توضع الكويرات في الطنجرة مع الجزر، البطاطس المصفاة، الحامض المقطع دوائر، الزيتون، دوائر الطماطم (مقشرة و بدون بذور)، ورقة سيدنا موسى و باقي الشرمولة مع إضافة الماء الكافي. تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن يطهى الكل (تقريبا 15 دقيقة).

www.rewity.com
Rosemari2023

السفة بالشعرية

www.rewity.com
rosemari2323

المقادير:

- 1 كلغ من الشعرية الرقيقة
- نصف كأس صغير من الزيت
- ماء
- ملح
- 150 غ من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

❊ **للتزيين :**

- اللوز المقلي و المفروم
- السكر صقيل
- القرفة

نضع لترين من الماء في قدر (البرمة) فوق النار. و في قصعة نخلط جيدا بالأيدي الشعرية مع الزيت ثم نضعها في الكسكاس لتتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة تقريبا.

عندما يبدأ البخار في التصاعد من الشعرية يرفع الكسكاس و تقلب الشعرية في قصعة مع إضافة نصف كأس من الماء المملح، تخلط باليد و ترجع مرة أخرى إلى التبخر.
تكرر العملية عدة مرات حتى تطهى الشعرية.

و في المرحلة الأخيرة من التبخر يضاف الزبيب المغسول و المنقى على الشعرية كي يطهى في البخار.

تقلب الشعرية في القصعة، تضاف إليها ملعقتين كبيرتين من الزبدة و تحرك جيدا. تقدم في طبق و تزين باللوز المفروم، السكر الصقيل و القرفة.

يمكن تقديم هذا الطبق مرفوقا بالحليب المنسم بماء الزهر.

www.rewity.com
rosemary0823

السفة بالأرز

www.rewity.com
rosemari2323

المقادير:

- زلافتان من الأرز
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 5 زلافات من الماء
- ملعقة كبيرة من السكر سنيدة

❊ **للتزيين :**

- اللوز (مسلوق، مقشر و مقلي)
- السكر صقيل
- القرفة

طريقة التحضير :

في طنجرة، فوق نار هادئة، نضع الأرز مع الزبدة و نحرك من حين لآخر.

نضيف الماء و نتركه ليتبخر كليا، مع التحريك من حين لآخر. نضيف السكر سنيدة ثم نحركه حتى الذوبان.
(نضيف الماء عند الحاجة).

يصفف الأرز في طبق التقديم على شكل هرم و يزين باللوز المقلي، السكر الصقيل و القرفة.

يمكن تقديم هذا الطبق مرفوقا بالحليب المنسم بماء الزهر.

الفهرس

* سلطة مغربية 2
* سلطة البقولة 3
* زعلوك 4
* تكتوكة بالفلفل 5
* سلطة البارية 6
* سلطةالفگوس 6
* سلطة الجزر 7
* سلطة البطاطس 7
* المعقودة 8
* البيصارة بالفول 10
* البيصارة بالجلبانة 11
* الحريرة 12
* العدس 14
* اللوبيا الجافة 15
* كوكلي بالكسكس 16
* الدجاج البلدي 18
*بسطيلة بالدجاج 20
* الرفيسة 24
* الدجاج بالزيتون 28
* كسكس بالخضر 30
* طاجين بالبرقوق 34
* طاجين باللوبيا و الگرعة 36
* طاجين بالقوق و الجلبانة 38
* طاجين بالسفرجل 40
* طاجين بالخرشوف 42
* طاجين بالگرعة 44
* فخذ الغنم محشو 46
* طحال محشو بالكفتة 48
* الهرگمة 50
* بسطيلة بالسمك 52
* سمك في الفرن 56
* السردين كفتة 58
* السفة بالشعرية 60
* السفة بالأرز 63

www.rosemariz2323